



PATTINAGGIO DI VELOCITA' POTENZA E RESISTENZA A ROTELLE

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

La forza esplosiva, la velocità, la resistenza, le abilità tecniche specifiche e la coordinazione sono soltanto alcuni degli elementi che caratterizzano il pattinaggio di velocità a rotelle.

E' da poco calato il sipario sul Mondiale, la manifestazione più importante di pattinaggio di velocità a rotelle, che ha registrato la presenza di atleti impegnati in **specialità molto diverse tra loro**, con distanze che variano dai 300m ai 42km e gare svolte sia in pista che su strada.

Gli specialisti di ciascuna disciplina hanno caratteristiche molto diverse tra loro: i velocisti devono saper esprimere prestazioni massime in brevissimo tempo mentre i mezzofondisti e i fondisti, che praticano gare più lunghe, devono saper gestire le energie rispetto alla distanza da percorrere.

Considerato il **diversificato impegno metabolico** che caratterizza ciascuna specialità è doveroso **modulare l'apporto energetico** in base alle esigenze. Risulta pertanto necessario che i velocisti assumano carboidrati **prima e dopo la gara** per favorire il recupero soprattutto se si prevedono, nella stessa giornata, gare di qualificazione e finali. I mezzofondisti, ed in particolar modo i fondisti, invece, necessitano di un **buon carico di energia prima e durante la gara** per mantenere sempre elevato il livello di prestazione, e anche dopo la performance per favorire il recupero reintegrando le scorte di glicogeno utilizzate.

In tutte le specialità è necessario mantenere **alta la concentrazione per gestire i momenti clou** legati alla gara, nello specifico la partenza e l'arrivo ma anche la gestione tattica nelle gare lunghe, utilizzando sostanze quali la **caffeina** che aiutano a mantenere alta la concentrazione e magari con l'aggiunta di **vitamina C** ideale per alleviare la stanchezza e l'affaticamento.